



春の美味しい食材、菜の花を使ったパスタと
新鮮イチゴのスイーツを紹介します。どうぞお試しあれ！



今が旬のあさはら、カルシウムや鉄分が豊富です。ビタミン C の多い食材と併せて摂ると鉄分の吸収が良くなりますよ。また、あさらの旨みを生かし、香味野菜・香辛料で調味することで減塩できますよ。



- ・ にんにく 1片
- ・ 赤唐辛子 輪切り 適量
- ・ オリーブオイル 大さじ2
- ・ 菜の花 60g
- ・ あさり殻付 100g(正味 40g)
- ・ こしょう 少々
- ・ 薄口しょうゆ 小さじ1
- ・ スパゲティ (乾燥) 80g
- ・ 料理酒 大さじ1

- ・エネルギー 555kcal
- ・炭水化物 …… 61.4g
- ・たんぱく質 … 15.4g
- ・脂質 …………… 26g
- ・塩分 …………… 1.9g

1. 刻んだんにくと赤唐辛子、オリーブオイルをフライパンに入れ、弱火で熱する。
2. 香りが出てきたら、あさりを加え、料理酒を入れ、蓋をして蒸す。
3. あさが開いてきたら、切った菜の花を入れ、さっと火を通す。
4. 塩を入れた湯でパスタを茹で始め、塩分を補充するために
おたま一杯分のゆで汁をフライパンに足す。
5. 正規の時間よりも1分短くパスタを上げ、フライパンに移し、
薄口しょうゆを加えて中火で和える。



- ・ 苺 1 パック
- ・ 牛乳 200ml
- ・ 生クリーム(植物性) 200ml
- ・ ゼライス 10g
- ・ 人工甘味料(粉末) 80g
- ・ バニラエッセンス(あれば) 少々
- ・ レモン汁(あれば) … 大さじ1

- ・エネルギー 130kcal
- ・炭水化物 …… 4.7g
- ・たんぱく質 …… 3.9g
- ・脂質 …… 10.8g
- ・塩分 …… 0.2g

フレッシュな苺の酸味を生かした、濃厚なババロアです。
植物性の生クリームを使用することでコレステロールを
1/2 カットできますよ。

1. (下準備)
◎ 苺を洗い、へたをとってつぶす。(フォークやミキサーなどで)
◎ ゼライスを別のボールにいれ大さじ 4 の水でふやかす。
2. 1 のつぶした苺に大さじ 3 の人工甘味料とレモン汁を入れる。
3. 1 のゼライスを湯せんにかけ、残りの人工甘味料を入れ、むらなく溶かし、牛乳を少量ずつ入れ、なじませる。
4. 3 に 2 を入れ、最後に生クリームを入れて、全体を混ぜる。
お好みでバニラエッセンスを入れる。
5. 型にバターまたはマーガリンをぬり、生地をいれて、冷蔵庫で冷やす。